Sentimentos quando nossas necessidades não são satisfeitas

aborrecidas	desorientadas	perturbadas
confusas	frustradas	preocupadas
constrangidas	impacientes	relutantes
desapontadas	intrigadas	saturadas
desconfortáveis	iradas	solitárias
desencorajadas	irritadas	tristes
desesperançosas	nervosas	

Necessidades humanas universais

HONESTIDADE autenticidade integridade presença **PAZ** beleza comunhão facilidade igualdade harmonia inspiração ordem **NECESSIDADES FÍSICAS** abrigo água alimento ar descanso expressão sexualidade movimento, exercícios proteção das doenças toque segurança	**SIGNIFICADO** consciência celebração da vida desafiar clareza competência consciência contribuição criatividade descoberta eficácia crescimento esperança aprendizagem luto participação propósito autoexpressão estimulação importância compreensão **AUTONOMIA** escolha liberdade independência	**AUTONOMIA** escolha liberdade independência espontaneidade Bem-estar físico **BRINCAR** alegria humor **CONEXÃO** aceitação afeição valorização cooperação comunicação proximidade comunidade companhia compaixão consideração consistência empatia inclusão intimidade

